

令和  
7年度

# 西大寺いきいき教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

いつまでも若々しく元気でいたい！楽しく毎日を過ごしたい♪  
そんなみなさんにおすすめしたい教室です。

☑ 健康に関する  
情報が欲しい



医療・福祉の専門職による  
分かりやすく楽しい講話

☑ 気軽に体を  
動かしたい



おもに椅子でできる  
体操で体を動かします

☑ 地域の人と  
交流したい



毎回、大盛り上がり！初参加  
でも楽しめる雰囲気です

西大寺いきいき教室は、医療・福祉の専門職が運営する教室です。専門職による健康づくりのお話だけでなく、参加者全員で体操をして身体を動かしたり、脳トレや参加者同士が交流できるプログラムをご用意しています。初めての方もぜひお気軽にご参加ください。

日時

毎月 第2木曜日 10:00~12:00

※8月は第1木曜日に変更します。

参加費  
無料

申込  
不要

場所

岡山市立西大寺公民館 第1講座室

岡山市東区向州1-1 TEL:086-942-6252

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

持ち物

筆記用具・水分補給ができるもの

教室に参加して、もらおう♪



記録をすることで  
“健康づくり”に取り組める  
わたしのはれ晴れ手帳

※数に限りがあります

※写真は令和6年度のものです

教室についてのお問い合わせは

(公財) 岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター

TEL : 086-274-5211 時間 8:30~17:00 (土・日・祝日を除く)

開催日	内容
4月10日（木）	フレイルチェック&脳と体が喜ぶ♪リズム体操
5月8日（木）	若返りの秘訣！脳トシで認知症予防
6月12日（木）	聞こえの講話 講師：外部講師 かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定）※希望者のみ
7月10日（木）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
8月7日（木）	深掘り！お口の体操で健康生活
9月11日（木）	足をケアして元気に歩ける足づくり
10月9日（木）	効果的なウォーキング方法を身につけよう！
11月13日（木）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
12月11日（木）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
1月8日（木）	お口のケアグッズの選び方・使い方
2月12日（木）	腰痛を予防しよう！自宅でできる腰痛体操
3月12日（木）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に

※教室の日程・内容は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。

※当教室では医学的な健康診断を行っておりません。体調及び健康管理は、自己責任のもとご参加ください。（運動制限のある方は医師に相談のうえ、ご参加ください）

※感染症対策のため、当日の発熱や風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。